

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (MUNICÍPIO)

Agosto/2023

4 a 5 anos

	SEGUNDA-FEIRA 31/07/2023	TERÇA-FEIRA 01/08/2023	QUARTA-FEIRA 02/08/2023	QUINTA-FEIRA 03/08/2023	SEXTA-FEIRA 04/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de banana (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne suína em cubos com mandioca (25g de carne suína em cubos com 35g de mandioca) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 fatia de média de melancia (200g)

*Carne mista: bovina e suína

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)	PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)	LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)	SÓDIO (mg)
444,7 kcal	62,4 g	55,8 %	16,5 g 14,9 %	14,7 g 30 %
				845,7 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

Cleunice R. Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (MUNICÍPIO)

Agosto/2023

4 a 5 anos

	SEGUNDA-FEIRA 07/08/2023	TERÇA-FEIRA 08/08/2023	QUARTA-FEIRA 09/08/2023	QUINTA-FEIRA 10/08/2023	SEXTA-FEIRA 11/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de banana (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	40g de Isca de tilápia ao molho vermelho (30g de filé de tilápia com 10ml de molho de tomate) + 50g arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de tomate (20g de tomate picado e temperado)	60g carne bovina em cubos com mandioca (25g de carne bovina em cubos com 35g de mandioca) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de brócolis (20g de brócolis picado e temperado)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 fatia de média de melancia (200g)

*Carne mista: bovina e suína

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)	PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)	LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)	SÓDIO (mg)
434,6 kcal	62,1 g	56,8 %	16,7 g	15,4 %
			13,7 g	28,5 %
				838,5 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

Cleunice R. Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (MUNICÍPIO)

Agosto/2023

4 a 5 anos

	SEGUNDA-FEIRA 14/08/2023	TERÇA-FEIRA 15/08/2023	QUARTA-FEIRA 16/08/2023	QUINTA-FEIRA 17/08/2023	SEXTA-FEIRA 18/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de banana (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne suína em cubos com mandioca (25g de carne suína em cubos com 35g de mandioca) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g Salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado)	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 fatia de média de melancia (200g)

*Carne mista: bovina e suína

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)	PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)	LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)	SÓDIO (mg)
434,6 kcal	62,1 g	56,8 %	16,7 g	15,4 %
			13,7 g	28,5 %
				1191,9 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

Cleunice R. Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (MUNICÍPIO)

Agosto/2023

4 a 5 anos

	SEGUNDA-FEIRA 21/08/2023	TERÇA-FEIRA 22/08/2023	QUARTA-FEIRA 23/08/2023	QUINTA-FEIRA 24/08/2023	SEXTA-FEIRA 25/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de banana (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne suína em cubos com mandioca (25g de carne suína em cubos com 35g de mandioca) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 fatia de média de melancia (200g)

*Carne mista: bovina e suína

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)	PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)	LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)	SÓDIO (mg)
441,9 kcal	62,3 g	56 %	16,6 g	15,1 %
			14 g	28,6 %
				842,4 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

Cleunice R. Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (MUNICÍPIO)

Agosto/2023

4 a 5 anos

	SEGUNDA-FEIRA 28/08/2023	TERÇA-FEIRA 29/08/2023	QUARTA-FEIRA 30/08/2023	QUINTA-FEIRA 31/08/2023	SEXTA-FEIRA 01/09/2023
CAFÉ DA MANHÃ 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de banana (100g)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (100g) batida com 150ml de leite)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	60g carne suína em cubos com mandioca (25g de carne suína em cubos com 35g de mandioca) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	45g de frango com cenoura e cebola (40g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 40g de creme de milho + 70g de arroz branco + 25g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 20g Salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com tomate (20g de repolho ralado e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 fatia de média de melancia (200g)

*Carne mista: bovina e suína

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)	PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)	LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)	SÓDIO (mg)
445,3 kcal	163,9 g	147 %	22,2 g	12,1 %
			17,8 g	21,8 %
				950,8 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

